

食塩摂取目標量が変わりました！～減塩レシピ～

一般

令和2年度 佐賀市 健康づくり課
食の健康教室伝達会

《麦ごはん》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
米 … 研ぐ(洗う)	60g	240g
米粒麦	10g	40g

＜作り方＞

1. 米と麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

《豚肉ときのこの生姜焼き》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
豚ももスライス …筋があるものは筋切りをする	60g	240g
玉ねぎ … 薄切り	20g	80g
しめじ … 子房に分ける	15g	60g
生姜 … 千切り	5g	20g
油	小さじ1	小さじ4
小麦粉	小さじ1	小さじ4
八方だし	小さじ2	大さじ2
トマト … よく洗いくし形に切る	30g	120g
かいわれ大根 … よく洗う	2g	8g

＜作り方＞

1. フライパンに半量の油を中火で熱し、玉ねぎ・しめじを炒めて取り出す。
2. 残りの油を足し、豚肉を重ねないように並べて中火で焼く。裏返して、さっと焼き、玉ねぎ・しめじを戻し入れ、小麦粉を肉にまぶすようにして軽く炒める。
3. 生姜と八方だしを加え、照りが出るまで煮からめる。
4. 器に盛り、かいわれ大根をのせ、トマトを添える。

濃口しょうゆ 小さじ2 : 1.6g
八方だし 小さじ2 : 0.8g

0.8g減塩♪

《さっぱりコールスロー》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
キャベツ … 千切り	50g	200g
人参 … 千切り	10g	40g
減塩ちくわ … 輪切り	1/2本	2本
コーン(缶詰) … 汁気を切っておく	5g	20g
レモン汁	小さじ1/2	小さじ2
マヨネーズ	小さじ1	小さじ4
ヨーグルト	小さじ1	小さじ4
粗びき黒コショウ	お好みで	お好みで

＜作り方＞

1. キャベツ、人参をゆで、水気を切る。
2. ボールに1と減塩ちくわ、Aを混ぜる。
3. 器に盛り、コーンを飾る。
お好みで黒こしょうをかける。

*野菜を加熱することで、少ない調味料でも味のなじみが良くなります。

キャベツを大根や切り干し大根に変えてもOK!

ちくわ 1本 : 0.6g
減塩ちくわ 1本 : 0.4g

0.2g減塩♪

《かぼちゃのコンソメスープ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
かぼちゃ …一口大に切る	30g	120g
玉ねぎ…繊維に逆らって薄切り	30g	120g
ブロッコリー…小房に分ける	15g	60g
水	150cc	600cc
減塩コンソメ	1/2個	2個
黒こしょう	お好みで	お好みで

＜作り方＞

- 鍋にかぼちゃ、たまねぎ、水、減塩コンソメを入れ、蓋をし火にかける。
- かぼちゃに火が通ったら、ブロッコリーを入れて、蓋をし、少し煮る。
- 器に注ぎ、お好みで黒こしょうをふる。

コンソメ 8g : 0.9g
減塩コンソメ 8g : 0.7g

0.2g減塩♪

《オレンジ 紅茶ジュレかけ》

材料 … 下ごしらえ	1人分	4人分
オレンジ	中1/4個	中1個
砂糖	小さじ1	小さじ4
粉ゼラチン	1g	4g
水	10cc	40cc
紅茶(抽出液)	30cc	120cc
ミント(あれば)	適量	適量

＜作り方＞

- オレンジは食べやすいよう薄皮をはがし、冷やしておく。
- 鍋に紅茶・砂糖・Bを入れ、火にかけて良く溶かす。透明な粒が消えたらバットに注ぎ、冷やし固める。
- 器にオレンジを盛り、細かく砕いた2とミントをのせる。

＜栄養量＞

献立名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食塩相当量(g)
麦ごはん	249	4.3	0.7	54.3	5	0.6	0.0
豚肉ときのこの生姜焼き	192	14.4	10.4	8.9	26	0.8	0.8
さっぱりコールスロー	66	2.8	3.4	6.7	32	0.4	0.3
かぼちゃのコンソメスープ	37	1.6	0.2	7.8	19	0.4	0.7
オレンジ紅茶ジュレかけ	29	1.3	0.0	6.5	8	0.1	0.0
合計	573	24.4	14.8	84.3	90	2.3	1.9

食生活改善推進協議会普及用レシピ：不許転載

今日の献立の野菜量

緑黄色野菜 87g
淡色野菜 120g ※きのこ類を含む
野菜の量 207g

八方だしと減塩商品の使用で通常より1.2g減塩できました！